Machine Translated by Google

NATURES CURES

50 Of The Best Natural Remedies To Use To Heal And Protect Yourself

Machine Translated by Google

Doğanı n Tedavileri

Kendinizi İyileştirmek ve Korumak İçin Kullanabileceğiniz En İyi 50 Doğal Çözüm

Machine Translated by Google

Telif hakkı 2014 by _____Edward Tracy_____ - Tüm hakları saklı dı r.

Bu belge, ele alı nan konu ve sorunla ilgili olarak kesin ve güvenilir bilgi sağlamaya yöneliktir. Yayı n, yayı ncı nı n muhasebe, resmi olarak izin verilen veya başka türlü nitelikli hizmetler vermesi gerekmediği düşüncesiyle satı lmaktadı r. Yasal veya profesyonel tavsiye gerekliyse, meslekte deneyimli bir kişi sipariş edilmelidir.

- Amerikan Barolar Birliği Komitesi ve Yayı ncı lar ve Dernekler Komitesi tarafı ndan eşit olarak kabul edilen ve onaylanan İlkeler Bildirisinden.

Bu belgenin herhangi bir bölümünü elektronik ortamda veya bası lı biçimde çoğaltmak, çoğaltmak veya iletmek hiçbir şekilde yasal değildir. Bu yayı nı n kaydedilmesi kesinlikle yasaktı r ve yayı ncı nı n yazı lı izni olmadı kça bu belgenin herhangi bir şekilde saklanması na izin verilmez. Her hakkı saklı dı r.

Burada sağlanan bilgilerin doğru ve tutarlı olduğu belirtilmiştir, burada yer alan herhangi bir politikanı n, işlemin veya yönergenin herhangi bir şekilde kullanı lması veya kötüye kullanı lması nedeniyle dikkatsizlik veya başka türlü herhangi bir sorumluluk alı cı okuyucunun münhası ran ve mutlak sorumluluğundadı r. Buradaki bilgilerden kaynaklanan doğrudan veya dolaylı herhangi bir tazminat, zarar veya parasal kayı p için hiçbir koşulda yayı ncı ya karşı herhangi bir yasal sorumluluk veya suçlama yapı lmayacaktı r.

Yayı ncı ya ait olmayan tüm telif hakları ilgili yazarlara aittir.

Buradaki bilgiler sadece bilgilendirme amaçlı dı r ve evrenseldir. Bilgilerin sunumu, sözleşme veya herhangi bir garanti türü içermez.
güvence.

Kullanı lan markalar herhangi bir izin alı nmadan ve marka sahibinin izni ve desteği olmaksı zı n markanı n yayı mlanması söz konusu değildir. Bu kitaptaki tüm ticari markalar ve markalar yalnı zca açı klama amaçlı dı r ve sahiplerinin kendilerine aittir ve bu belgeyle bağlantı lı değildir.

Machine Translated by Google

İçindekiler

giriiş

Machine Translated by Google

Bölüm 1 Doğal Şifa Tarihi

Machine Translated by Google

Bölüm 2 Doğal Olarak Kullanı lan Yaygı n Otlar
çareler

Machine Translated by Google

Bölüm 3 Bağışıklığı Güçlendirmek İçin Doğal Çözümler & Koruma

Machine Translated by Google

Bölüm 4 Ruh Hali ve Stres İçin Doğal Çözümler

Machine Translated by Google

Bölüm 5 Yaygı n Hastalı klar İçin Doğal Çözümler rahatsı zlı klar

Machine Translated by Google

Bölüm 6 Kullanı m Yönergeleri ve Hatı rlatı cı lar
Doğal Tedaviler

Çözüm

Diğer Kitapları ma Bağlantı lar

Machine Translated by Google

giriiş

Bu kitap size doğanı n iyileştirici harikaları nı tanı tacak. Sağlı klı kalmak ve hastalı kları tedavi etmek için ihtiyacı mı z olan her şey çevrede mevcuttur. Otlar, doğru kullanı ldı ğı nda ve kullanı ldı ğı nda vücudu sağlı klı ve formda tutabilen doğal bileşikler içerir.

Yı llar boyunca, sentetik kimyasallar sağlı k dünyası na hakim olmuştur. İnsanlar nezle gibi basit bir hastalı ktan, kanser ve psikolojik hastalı klara kadar her hastalı k için milyonlarca ilaç tüketiyor. Bu sentetik ilaçları n basit rahatsı zlı klar veya daha ciddi sağlı k sorunları gibi yan etkilere neden olduğu da bilinmektedir.

Vücudu iyileştirmek için doğal ilaçlara yönelmek daha iyi bir seçenektir, güvenlidir, tamamen doğaldı r ve kanı tlanmı ştı r. Doğal ilaçlar zamanı n başlangı cı ndan beri var olmuştur. Yalnı zca iyi, güvenli ve etkili tedaviler zamanı n testine dayanabilir.

Machine Translated by Google

Bölüm 1 - Doğal Çözümlerin Tarihi

Doğal ilaçlar, doğal tedaviler, bitkisel ilaçlar - diğer adı yla, bitki parçaları nı n kullanı mı yoluyla vücudu iyileştirme veya canlandı rma yöntemidir. Belirli bitkilerin tohumları , yaprakları , meyveleri, çiçekleri, kabukları , gövdeleri ve kökleri tı bbi amaçlar için kullanı lı r.
Çaylara, tentürlere ve diğer çeşitli biçimlere dönüştürülürler. Yenir, içilir, cilde sürülür veya banyo yapı lı r. Doğanı n eczanesinden faydalanmak için yapı labilecek pek çok şey var - eğer kişi onu ne kullanacağı nı ve nası l kullanacağı nı bilirse.

Şifa için doğaya yönelme uygulaması çok eskilere dayanmaktadı r. İnsanlar günümüzün ilaç ve şifa bilimini bilmeden önce, eski çağlardaki insanlar tedavi için bitkileri çoktan kullanmı şlardı . MÖ 3000'e kadar uzanan bir geçmişe kadar, farklı antik toplumlar şifa ve ritüellerde bitkileri ve bitki özlerini kullanı yorlardı . Ve gelenek sonraki nesillere aktarı ldı .

Modern bilim geliştikçe, insanlar bitkilerdeki farklı kimyasalları kullanmaya ve onları hap formları na yoğunlaştı rmaya başladı . Zamanla bu bitki özlerinin yerini sentetik kimyasallar aldı . Toplum, geleneksel bitkisel ilaçlar yerine bu ilaçları daha fazla kullanmaya başladı .

Son yı llarda, bilinen bitkisel ilaçları analiz etmeye ve iyileştirmeye odaklanan bir bilimsel araştı rma dalgası . Yeni bilimsel destekle, doğal tedaviler sağlı k hizmetlerine geri dönüyor. DSÖ (Dünya Sağlı k Örgütü), son yı llarda insanları n yaklaşı k yüzde sekseninin vücudun canlı lı ğı nı iyileştirmek veya eski haline getirmek için bitkisel ilaçları n kullanı mı na güvendiğini tahmin ediyor.

Bitkisel ürünlere ilgi ve kullanı mdaki artı ş, sentetik tı bbı n artan maliyeti tarafı ndan reddedildi. İnsanlar daha uygun fiyatlı tedaviler arı yor. Ayrı ca çoğu zaman geri dönüşü olmayan hasarlara neden olabilen ilaç yan etkileri nedeniyle daha doğal ilaçlara dönmeyi de planlı yorlar.

Bitkilerin istenen sonuca ulaşmak için tam olarak nası l çalı ştı ğı hala araştı rma aşaması ndadı r. Bununla birlikte, bilim adamları , bütün bitkilerdeki birçok kimyasalı n, istenen terapötik etkileri üretmek için birlikte çalı ştı ğı na inanmaktadı r.

Son birkaç on yı lda, bitkisel ilaçlar, paketlenmiş bitkisel takviyeler aracı lı ğı yla daha da erişilebilir ve kullanı şlı hale getirildi. Artı k haplar, tabletler, yağlar ve paketlenmiş çaylar halinde geliyorlar. Bazı ları ayrı ca bitki özlü yağlar veya bitkisel özler içeren içecekler gibi gı da ürünlerine dahil edilir. Piyasadaki en yaygı n takviyeler, aşağı daki bitkileri içerenlerdir:

- Ekinezya (Echinacea purpurea)
- Ginkgo (Ginkgo biloba)
- Kantaron (Hypericum perforatum)
- Ginseng (Asya ginseng veya Panax ginseng ve Amerikan ginsengi veya Panax quinquefolius)

Machine Translated by Google

- Sarı msak (Allium sativum)
- Palmetto gördüm (Serenoa büyür)
- Valerian (Valeriana officinalis)
- Altı n fok (Hydrastis canadensis)
- Papatya(Matricaria recutita)
- Zencefil (Zingiber officinale)
- Devedikeni (Silybum marianum)
- Çuha çiçeği (Oenothera biennis)
- Feverfew (Tanacetum parthenium)

Çeşitli sağlı k yararları ve tedavileri için kullanı lan yüzlerce ila binlerce şifalı bitki vardı r.

Son zamanlarda doğal tedavilerin kullanı lması nı n yeniden canlanması , bu bitkisel tedavilerin tedavi edici iddiaları nı destekleyen bilimsel araştı rmaları reddetti.

Machine Translated by Google

Bölüm 2 - Detoks için Doğal Bitkiler

Detoksifikasyon ve vücudun temizlenmesi önemlidir. Vücut, arada bir yağlanması ve temizlenmesi gereken bir makine gibidir. Her gün çevreden, yiyeceklerden ve hatta kendi kimyasal ve metabolik süreçlerinden kaynaklanan toksinlere maruz kalır.
Otlar vücudu, özellikle karaciğeri ve böbrekleri temizlemede harikadır. Bu organları n, vücudun geri kalanını temizleme işlevinde daha verimli olabilmeleri için temizliğe ihtiyaçları vardır.

Hindiba kökü

Hindiba, koyu ve zengin aroması nedeniyle kahve yerine kullanılır. Aynı zamanda güçlü bir sindirim toniğidir. Düzenli alım, vücudun potasyum ve mineral seviyelerini düşürmeden vücuttaki fazla su ve ürik asitten kurtulmaya yardımcı olur. Kalbi ve karaciğeri güçlendirerek fonksiyonları nda desteklemeye yardımcı olur.

Karahindiba kökü

Karahindiba kökü sindirim sürecini düzenlemeye yardımcı olur ve karaciğeri destekler. Karahindiba kökünün acı bileşenleri karaciğeri ve sindirim sisteminin geri kalanını tonlandırır.
Aynı zamanda doğal bir idrar söktürücü ve hafif bir müshil görevi görerek vücuttan toksinlerin atılması na yardımcı olur.

Düzenli alım, tıbbi faydalardan yararlanmak için en iyisidir. Sabahları bir bardak karahindiba kökü çayı için. Bir bardak kaynar suya bir çay kaşığı veya kurutulmuş, doğranmış kök ekleyin. İçmeden önce 10 dakika demleyin.

sassafralar

Yüzlerce yıldır sassafras, tıbbi değeri için kullanılmaktadır. Geleneksel olarak bir bahar toniği olarak kullanılır. Köklerinden elde edilen çay, kan temizleyici etkileri için kullanılır. Uçucu yağlar, diğer tıbbi faydaları için merhem olarak kullanılır.

Dulavratotu

Dulavratotu yüzyıllardır besleyici bir karaciğer toniği olarak kullanılmıştır. Kanı toksinlerden arındırmaya yardımcı olur. Ayrıca, doğal bir idrar söktürücü görevi görerek atıkları n ortadan kaldırılması nı teşvik etmek için böbrekler üzerinde hareket eder. Bileşik günah dulavratotu içildiğinde, ciltte biriken toksinleri gidermek için terlemeyi teşvik eder. Ayrıca böbrekler yoluyla kandaki fazla ürik asidin atılımını uyarır.

kızamık

Kızamık, karaciğeri temizlemek ve desteklemek için kullanılan acı bir toniktir. Karaciğer fonksiyonunun etkinliğini azaltan tıkanmış bir sistemi (yani kanda toksinlerin birikmesi) temizlemeye yardımcı olur.

Isırgan otu

Machine Translated by Google

Isı rgan otu köklerinden elde edilen özler, harika bir doğal idrar söktürücüdür. İdrara çı kmayı artı rarak fazla sı vı ları n, toksinlerin ve diğer maddelerin atı lı mı nı artı rı r. Özellikle kandaki fazla ürik asitin atı lması na yardı mcı olur. Ayrı ca su tutulması nı önlemede yardı mcı olur.

Machine Translated by Google

Bölüm 3 - Canlandı rmak için Doğal Çözümler Bağı şı klı k ve Koruma

Sağlı klı bir bağı şı klı k sistemi, vücudun hastalı klara karşı en iyi savunması dı r. Doğru beslenmek, düzenli egzersiz yapmak, yeterince uyumak ve zararlı kimyasallara maruz kalmaktan kaçı nmak, bağı şı klı k sisteminin sağlı klı kalması ve en yüksek performansta çalı şması için çok önemlidir. Doğada da, doğal bitkisel ilaçlar yoluyla vücudun sistemini güçlendirmeye yardı mcı olabilecek bazı bitkiler vardı r.

Bitkilerdeki antioksidanlar, serbest radikallerin neden olduğu hasara karşı koruma sağlar.

İşte bağı şı klı k güçlendirme ve koruma sağlayan en iyi doğal ilaçlar ve bunları n nası l kullanı lacağı .

ekinezya

Ekinezya pupurea ve diğer ilgili türler, vücudun bağı şı klı k sistemini güçlendirmedeki yararları ile bilinir. Çok fazla antioksidan ve diğer bağı şı klı k artı rı cı bileşiklere sahiptir. Florida Üniversitesi'nde yapı lan bir araştı rma, Ekinezya almanı n bağı şı klı k aktivitesini üç kat artı rdı ğı nı gösterdi. Ekinezya'nı n makrofajlar gibi bağı şı klı k sisteminin enfeksiyonla savaşan hücrelerinin aktivitesini ve kapasitesini uyardı ğı gösterilmiştir.

Ekinezya, bağı şı klı k sistemini güçlendirmenin yanı sı ra, soğuk algı nlı ğı için önleyici ve doğal bir tedavi olarak daha popüler bir şekilde kullanı lmaktadı r. Ekinezya'nı n etkinliği üzerine yapı lan araştı rmalar, bu bitkiyi alanları n soğuk algı nlı ğı na yakalanma olası lı ğı nı n %58 daha az olduğunu göstermiştir. Bitkiyi soğuk algı nlı ğı sı rası nda almak da hastalı ğı n ortalama günlerini 1,4 gün azaltı r. Başka ilaçlar alı rken veya alerjiler ve otoimmün durumlar gibi bağı şı klı k bozuklukları ndan muzdaripken ekinezya alma konusunda bir doktora danı şı n.

Bu bitki daha çok tozlar, çaylar ve kapsüller halinde ek olarak bulunur. Sadece üreticinin kullanı m talimatları nı takip edin. Genellikle günde 3 defaya kadar 1 ila 2 kapsül Ekinezya takviyesi önerilir. Veya tentür yapı lı p günde 2 defa 1 damla kullanı labilir. 1-2 çay kaşı ğı kurutulmuş Ekinezya'yı 1 bardak kaynar suda 10-15 dakika demleyerek çay yapı labilir. Ekinezya çayı nı günde 3 fincana kadar için.

Hastalı ğı n ilk belirtisinde dozu artı rı n.

Sarı msak

Sarı msaktaki aktif bileşikler çok güçlü antioksidanlardı r ve çok etkili antimikrobiyal yeteneklerdir. Ayrı ca, çeşitli araştı rmalarda kanser hücreleriyle savaşmada etkili olduğu gösterilen iyi miktarda kükürt bileşikleri içerir. Sarı msak ayrı ca genel bağı şı klı k fonksiyonunu artı rmada iyi olan mineral selenyum içerir.

Machine Translated by Google

Faydaları ndan yararlanmak için, çiğ veya hafif pişmiş olarak günde bir diş sarı msak yiyin. Çok fazla pişirme süresi güçlü bileşikleri serbest bı rakı r. En iyi yol sarı msağı çiğ almaktı r. İnce dilimleyip salatalara veya dip soslara eklemeye çalı şı n.

Ginseng

Ginsenosides, çok sayı da çalı şmaya dayalı olarak sağlı k yararları kanı tlanmı ş ginseng içindeki aktif bileşiklerdir. Ginseng'deki bu aktif bileşiklerin kanı tlanmı ş anti-enflamatuar ve anti-kanser özellikleri vardı r. Diğer klinik araştı rmalar, ginseng'in bağı şı klı k sistemini iyileştirmeye de yardı mcı olduğunu bulmuştur. Aynı zamanda psikolojik fonksiyonları n iyileştirilmesine de yardı mcı olur. Ginseng'in bir başka sağlı k yararı da diyabeti kontrol etmedeki rolüdür.

Spirulina

Bu, son araştı rmalarda birçok sağlı ğı teşvik edici bileşiğe sahip olduğu bulunan bir deniz yosunu. Bağı şı klı k fonksiyonunu güçlendirir ve kansere karşı korunmaya yardı mcı olur. Antioksidanlara benzer şekilde davranan ve hücreleri hasara karşı koruyan çok miktarda selenyum ve demir mineralleri içerir.

Spirulina tabletler, kapsüller veya tozlar halinde kolayca bulunur. Tablet veya kapsülden her gün 5 gram alı n. Toz formu için her gün meyve suyu veya smoothielere 1 yemek kaşı ğı eklenebilir.

Zencefil

Zencefilin vücuttaki iltihaplanmayı azalttı ğı bilinmektedir. Ayrı ca kalp rahatsı zlı kları yla ilgili semptomları hafifletirler. Çeşitli klinik çalı şmalarda kullanı lan ekstraktlar, kolesterol seviyelerini düşürmede de etkili oldukları nı göstermiştir.

Kan problemlerine neden olabileceğinden zencefil alı rken dikkatli olunmalı dı r. Uzmanlar, zencefilin hangi formu alı nı rsa alı nsı n (çiğ, çay, toz veya takviye şeklinde tüketilir), günde 4 gramı geçmemesini önermektedir.

Ginkgo

Ginkgo biloba yüzyı llardı r dolaşı m sistemini etkileyen problemlerin tedavisi için kullanı lmı ştı r. Çalı şmalar, bu bitkinin kan dolaşı mı nı iyileştiren kan damarları nı genişlettiğini göstermiştir. Bazı araştı rmalar, ginkgo'nun bacaklardaki zayı f kan dolaşı mı nı n neden olduğu bir durum olan aralı klı topallamanı n tedavisinde yardı mcı olduğunu göstermektedir.

Ayrı ca trombositlerin kandaki yapı şkanlı ğı nı azaltı r, kanı n daha az viskoz ve daha iyi akması nı sağlar. Ginkgo, birlikte alı ndı ğı nda heparin gibi kan sulandı rı cı ilaçları n etkisini artı rı r. Bu, bazı ciddi kanama sorunları na neden olabilir. Ginkgo takviyesi almadan önce kan sulandı rı cı kullanı yorsanı z bir doktora danı şmak en iyisidir.

Ginkgo ayrı ca geleneksel tı pta iyi bir hafı za arttı rı cı olarak bilinir. Bazı çalı şmalarda, bunama ve Alzheimer hastalı ğı için bir tedavi olarak umut vaat ediyor. Beyne kan akı şı nı iyileştirerek, beyin hücreleri sağlı ğı koruyabilir.

Başka bir çalı şma, ginkgo biloba'nı n radyasyon zehirlenmesine karşı koruyucu özelliklere sahip olduğunu göstermiştir. Bir çalı şmada, ginkgo özleri serbest radikalleri ve oksitleyici ajanları radyasyona maruz kalmaktan nötralize edebildi. Bu şekilde hücreler korunur.

Machine Translated by Google

hasar ve ölüm. Hatta beyin hücresi hasarı nı %50'ye kadar azalttı kları kanı tlanmı ştı r.

Ganoderma

Reishi olarak da bilinen ganoderma, geleneksel Çin tı bbı nda uzun süredir kullanı lan acı bir mantardı r. Sağlı k ve uzun ömürlülüğe yardı mcı olma etkisi nedeniyle popülerdir. Ganoderma özleri üzerinde yapı lan araştı rmalar, bağı şı klı k sistemini güçlendirmeye yardı mcı olduğunu göstermiştir. Aynı zamanda güçlü kanser önleyici özelliklere sahiptir.

Geleneksel olarak vücudun enerjisini artı rmak için güçlendirici bir madde olarak kullanı lı r. Hastalı klara karşı korunmak için beyaz kan hücrelerinin üretimini uyarı r. Ganoderma, zaten vücutta bulunan gribe neden olan bakteri ve virüslerin büyümesini engeller. Aynı zamanda vücudun sitokinler, TNF (tümör nekroz faktörü), interlökin ve interferon üretimini arttı rı r ve hepsi kansere karşı etkilidir.

geven

Bu bitki aynı zamanda geleneksel Çin tı bbı nı n bir parçası dı r. Vücudu tonlandı rı r, yani vücudun enerjisine denge getirir. Çalı şmalar, astralagusun vücudun spesifik ve spesifik olmayan bağı şı klı k fonksiyonunu iyileştirmeye yardı mcı olduğunu doğrulamı ştı r. Doza bağlı olarak beyaz kan hücrelerinin üretimini uyarı r. Diğer ilaçlarla (antibiyotikler gibi) birlikte alı ndı ğı nda, geven otu ilacı n genel etkinliğini artı rı r.
Kemoterapi ilaçları yla birlikte alı ndı ğı nda, ilaçları n kanser önleyici etkilerini güçlendirir. Aynı zamanda geven, kemoterapinin bağı şı klı k sistemini baskı layı cı etkilerini tersine çevirir. Geven otu ayrı ca kanser hücrelerinin büyümesini doğrudan engeller.

Zerdeçal

Zerdeçaldaki aktif bileşik cucurmin'dir. İyi antioksidan ve antibakteriyel özelliklere sahiptir. Zerdeçal vücuttaki iltihaplanmayı azaltmaya yardı mcı olur. Zerdeçaldaki aktif bileşikler, vücudun adrenal bezlerini iltihaplanmayı azaltan hormonlar üretmesi için uyarı r.

Karaciğer de zerdeçal tarafı ndan korunur. Bileşikleri, karaciğeri toksinlere ve alkole karşı korumaya yardı mcı olur. Zerdeçal ayrı ca toksinlerin atı lması na yardı mcı olan ve bazı sindirim problemlerini hafifleten safra akı şı nı artı rı r.

Kekik yağı

Kekik yağı nı n bağı şı klı k sistemini güçlendirdiği gösterilmiştir. Ayrı ca sindirim işleyişini iyileştirir. Aktif bileşikler bağı rsaktaki kötü bakterilerden kurtulur. Her gün üç kez sadece 200 mg kekik yağı almak en iyisidir. Kullanı mı bir anda değil gün içine yayı n. Bir seferde çok fazla kullanmak yerine, her öğünde yemeğe bir çorba kaşı ğı yağ ekleyin.

Machine Translated by Google

Bölüm 4 Ruh Hali ve Ruh Hali İçin Doğal Çözümler Stres

Ruh hali ve stresin yaşam ve üretkenlik üzerinde büyük etkisi vardır. İlaçlar, sadece kötü ruh hali ve stresten daha büyük sorunlara neden olabilecek gerçekten kötü etkilere sahip olabilir. İyi olan şey, doğanın da ruh halini iyileştirmek için harika şifalı bitkilere sahip olmasıdır.

kahve kahve

Piper methysticum olarak da bilinen kava kava, ruh halini iyileştirmek, rahatlamayı teşvik etmek ve memnuniyet ve esenlik hissini teşvik etmek için yaygın olarak kullanılır. Araştırmalar, kavanın uykusuzluk ve kaygı tedavisinde faydalı olduğunu göstermiştir. Ancak karaciğer hasarı ile ilgili endişeler kava kava kullanımını düzenlemektedir. Dikkat tavsiye edilir. Karaciğer hasarı, tek başına kavadan değil, ilaç-bitki veya bitki-bitki etkileşiminden olabilir.
Bu bitki hap şeklinde veya çay olarak mevcuttur.

sarı Kantaron

St John wort veya Hypericum perforatum, antidepresan bir bitki olarak bilinir.
Çalışmalar, bu bitkinin hafif ila orta şiddette depresyon semptomlarını hafifletmeye yardımcı olduğunu göstermektedir. Depresyon için reçeteli ilaçlara kıyasla daha az yan etkisi vardır. Genel olarak güvenli olmakla birlikte, St John's wort diğer şifalı bitkiler, vitaminler ve ilaçlarla birlikte alındığında istenmeyen etkilere neden olabilir. Güvenlik için bir doktora danışın.

Kediotu

Valerian officinalis, uyku bozuklukları için popüler bir bitkidir. Çoğu uyku ilacı için daha güvenli ve daha nazik bir alternatiftir. Çalışmalar, kediotu'nun diğer uyku ilaçları kadar etkili olduğunu ve sabah uyuşukluğu gibi daha az yan etkisi olduğunu göstermiştir. Diğer ilaç türleriyle, özellikle psikiyatrik ilaçlarla kediotu alırken dikkatli olunmalıdır.

Yeşil çay

Yeşil çay, Japon Budist rahipler tarafından yüzyıllardır kullanılmaktadır ve onlara uzun saatler süren meditasyonlarında yardımcı olmaktadır. Çalışmalar, yeşil çayın L-theanine adı verilen önemli bir amino asit içerdiğini göstermiştir. Bu amino asit, kalp atış hızlarını ve kan basıncını düzenlenmesine yardımcı olarak anormal derecede yüksek oranlara yükselmesini önler. Bu sayede vücudu sakinleştirir ve kaygı duygularını azaltır. Başka bir çalışma, stresli bir durumla karşılaşmadan önce 200 mg L-theanine almanın daha sakin ve daha odaklı bir tavır sergilemeye yardımcı olduğunu bile gösterdi.

Amino asit L-theanine özellikle yeşil çay açısından zengindir. Günde en az 5 fincan ve 20 fincana kadar içilerek fayda sağlanır.

Papatya

Machine Translated by Google

Bir bardak papatya çayı , gerginliğe harikalar yaratabilir. Papatya sakinleştirici etkisiyle uzun zamandı r bilinmektedir. Klinik araştı rmalar, papatyadaki aktif bileşiklerin, vücut üzerinde sakinleştirici etki yaratan Valium gibi ilaçları n beyin reseptörlerine bağlandı ğı nı göstermiştir. Bir çalı şma, GAD'den (yaygı n anksiyete bozukluğu) muzdarip kişilerin, sekiz hafta boyunca her gün papatya takviyesi aldı kları nda kaygı semptomları nı önemli ölçüde azalttı ğı nı buldu.

Papatya çayı n yanı sı ra tablet veya kapsül takviyeleri halinde de mevcuttur. Ortalama olarak, bir takviye, papatya sakinleştirici etkisinden sorumlu olan aktif bileşen apigenin'in% 1,2'sini içerir.

Tutku çiçeği

Bu doğal yatı ştı rı cı , kaygı ve hafif panik ataklar için doğal bir çare olarak kullanı lı r.
Çiçek, küçük dut benzeri meyveler olan grandilla taşı yan odunsu bir asmadan gelir. Çiçekler parlak renklidir. Yerin üstünde büyüyen sarmaşı klar, aslı nda bitkisel ilaçlar için kullanı lanlardı r. Özler asmanı n bu kı smı ndan elde edilir. Ekstrakttaki bileşikler, merkezi sinir sistemini içeren rahatsı zlı kları n tedavisinde kullanı lı r. Bu aktif bileşenler, duygusal dengeyi destekler ve sinirlilik ve endişeyi azaltı r.

Tutku çiçeği, GRAS veya Genel Olarak Güvenli Olarak Kabul Edilir olarak sı nı flandı rı lı r. Bu, tutku çiçeği takviyelerinin, gı dalarda ve bilimsel araştı rmalarda kullanı m geçmişine dayalı olarak uzun bir güvenli kullanı m geçmişine sahip olduğu anlamı na gelir.

kı ş kirazı

Bu bitki sinir sistemindeki gerginliği, zihinsel yorgunluğu ve kaygı yı giderir. Kı ş kirazı veya Ashwagandha kökü, yaprak dökmeyen küçük bir çalı dandı r. En iyi adaptojenik özellikleri ile bilinir. Adaptojenikler, stresi hafifletmeye ve enerji seviyelerini iyileştirmeye yardı mcı olan bileşiklerdir. Vücudun duygusal ve fiziksel strese doğal olarak direnme yeteneğini geliştirirler. Bu bitki aslı nda eski bir Hindu geleneksel şifa yöntemi olan Ayurveda'da önemli bir bitkidir. Kı ş kirazı , duygusal dengeyi ve nazikçe rahatlamayı desteklemek için kullanı lı r. En çok fayda, bitkiyi 2 ila 6 hafta boyunca günlük olarak aldı ktan sonra elde edilir.

Kutup Kökü

Rhodiola rosea kaygı yı giderir ve stresli zamanlarda destek sağlar. Bu bitki, kuru kutup iklimi ve yüksek rakı mlarda Sibirya'ya özgüdür. Aktif tı bbi bileşikler kökten alı nı r. Kutup kökü özleri, vücudun duygusal ve fiziksel strese dayanma yeteneğini artı ran güçlü adaptojenik özelliklere sahiptir.

Klinik araştı rmalar, Arktik kökünün, ruh halini ve genel sağlı ğı etkileyen beyin nörotransmitterleri olan serotonin, dopamin ve norepinefrin düzeylerini doğal olarak artı rdı ğı nı bulmuştur.

şerbetçiotu

Bira yapı mı nda kullanı lan şeyler. Ancak şerbetçiotu faydaları bira içerek elde edilmez. Bu acı bitkinin tı bbi faydaları , özütler ve tentürler şeklinde uçucu yağları ndan elde edilir.

Machine Translated by Google

Hop özleri çok acı dı r. Genellikle tek başı na çay olarak değil, nane ve papatya ile birlikte kullanı lı rlar.

melisa

Melisa, Melissa officinalis olarak da bilinir. Orta Çağ'dan beri kaygı ve stres için bitkisel bir tedavi olarak yüzlerce yı ldı r kullanı lmaktadı r. Melisa ayrı ca uykuyu iyileştirmesiyle de bilinir. Çalı şmalar, melisa özütünün sakinlik ürettiğini ve uyanı klı ğı geliştirdiğini göstermiştir. Günde yaklaşı k 600 mg, istenen etkileri üretmek için yeterlidir.

Kullanı mı 600 mg'dan fazla olmayacak şekilde sı nı rlayı n. Bazı araştı rmalar, daha fazla melisa özü almanı n kaygı yı kötüleştirdiğini buldu. Küçük bir dozla başlayı n. Melisa çaylar, tentürler ve kapsüller halinde bulunur.

Lavanta

Lavandula hybrida, aromaterapi ve doğal tedavi için en iyi bilinen bitkilerden biridir. Lavanta canlandı rı cı kokusunun "duygusal bir iltihap önleyici" olduğuna inanı lı r, vücutta gevşemeyi ve zihnin sakinliğini destekler. Bir çalı şma, lavanta hapları nı n GAD'yi (yaygı n anksiyete bozukluğu) azaltmada etkili olduğunu bile gösterdi. Bu lavanta formunun vücutta Valium ile aynı kategorideki bir ilaç olan lorazepamı nkine benzer şekilde çalı ştı ğı bulundu.

meyan kökü

Bu bitki kı smı , vücudun kortizonuna benzer doğal hormonlar içerir. Bu hormon vücudun stresle başa çı kması na yardı mcı olur. Kan şekeri seviyelerini normalleştirmeye ve adrenal bezleri uyarmaya yardı mcı olur, her ikisi de stresli durumlarla başa çı kmak için vücuda enerji verir. Meyan kökü yatı ştı rı cı bir tonik içecek olarak kullanı labilir. Kök, bir bardak kaynar suda 10 ila 15 dakika demlenir, ı lı k bir sı caklı ğa soğutulur ve çay olarak içilir.

anaçotu

Bu, sinirleri yatı ştı rmaya ve zihnin daha fazla odaklanması na yardı mcı olan başka bir bitkidir. Kurutulmuş yapraklardan çay yapı labilir. Bitkinin acı bir tadı vardı r, bu nedenle tadı iyileştirmek için bir çay kaşı ğı bal veya birkaç damla limon ekleyin.

Yulaf samanı

Yulaf samanı , yulaf bitkisinin kurutulmuş sütlü üst kı sı mları nı ifade eder. Zihni yatı ştı ran ve sakinleştiren mükemmel bir bitki çayı yaparlar. Sinir sistemi için bir tonik olarak kullanı lan yaygı n bir bitkidir. Yulaf ayrı ca vücudun stresle savaşması na yardı mcı olan B vitaminleri açı sı ndan da zengindir.

Yabani marul

Bu bitkinin rahatlatı cı ve yatı ştı rı cı etkileri vardı r, bu da kaygı ve huzursuzluğu yatı ştı rmaya yardı mcı olur. Uykusuzluğun giderilmesine de yardı mcı olabilir. Yabani marul bitkisinin sütlü özü, şifalı faydaları nı destekleyen aktif bileşikleri içerir. Bitkinin özsuyu, yapraklar veya çiçekli üst kı sı mlar kesildiğinde salı nı r. Kalı n özsu, alkol tentürlerine dönüştürülür.

Machine Translated by Google

Yapraklar ve çiçekli üst kı sı mlar da kurutulabilir, ezilebilir ve çay veya kapsül haline getirilebilir.

Kaliforniya haşhaş

Bu bitki, stresle ilgili hastalı klar için kullanı lan Kuzey Amerika'daki en eski ilaçlardan biridir.

Yüksek miktarda alı m, stres ve kaygı azalması na yol açabilir. Ayrı ca yatı ştı rı cı bir etkiye sahiptirler. İsim olarak benzer olması na rağmen, California haşhaşı nı n afyondan çok daha hafif bir etkisi vardı r.

Kökler ve diğer bitki parçaları tentür veya çay haline getirilir. Ayrı ca kurutulur ve toz haline getirilir, ardı ndan kapsül takviyeleri haline getirilir.

Takke

Scutellarin bileşiği içeren türleri bitkisel ilaçlarda kullanı lmaktadı r. Yüzyı llardı r sinir tonikleri ve sakinleştirici olarak kullanı lmaktadı rlar. Anksiyete, sinir gerginliği ve sinir ağrı sı semptomları nı hafifletirler. Takke kullanan kadı nlar, hormonal dengesizlikle ilişkili anksiyete atakları sı rası nda sakinleştirici etkiler bildirmektedir.

Skullcap, kapsül formunda, çaylarda veya tentürlerde bulunur. Tentürler taze bitkiden yapı lı r.

Machine Translated by Google

Bölüm 5 - Yaygı n Tedavi İçin Doğal Çözümler

rahatsı zlı klar

Vücut bir noktada hastalanacak. Bazen stres vücudun kaldı ramayacağı kadar fazla olabilir. Bazen çevresel maruziyetler, vücudun bağı şı klı k sisteminin kaldı rabileceğinden daha fazlası nı kanı tlayabilir. İlaçlar, baş ağrı sı ndan soğuk algı nlı ğı na ve gribe kadar hemen hemen her şeyi tedavi etmek için bol miktarda bulunur. Ancak diğer çoğu ilaç gibi bunlar da zararlı kimyasallar taşı yabilir veya zamanla zararlı olabilecek yan etkilere neden olabilir. Örneğin NSAID'ler, herhangi bir ağrı hissedildiğinde herkesin ağzı na atabileceği, reçetesiz ağrı kesicilerdir. Genel olarak güvenli olmakla birlikte, uzun süreli kullanı m kanama ve ülser riskini artı rabilir. Diğer ilaçlar da tehlike arz eder.

Doğa yine yardı ma geliyor. Pek çok şifalı bitki doğal olarak ağrı ve sı zı ları giderir.

baş ağrı sı

Baş ağrı ları na hemen hemen her şey neden olabilir - belirli dumanlara maruz kalma, stres, çok fazla ı sı , düşük veya yüksek kan şekeri, yüksek tansiyon vb. Bu çok yaygı n bir durumdur ve ağrı kesici ilaçlar almanı n nedenlerinden biridir. sı klı kla. Bahsedildiği gibi, uzun süreli ilaçlar, diğer birçok yan etkinin yanı sı ra karaciğer hasarı na, kanama sorunları na ve ülserlere neden olabilir. Bunlardan kaçı nmak için, doğanı n bazı tedavilerini deneyin; basit, etkili ve hepsinden önemlisi güvenli.

ateşli

Bu, baş ağrı sı için en iyi doğal tedavilerden biridir. Migren gibi baş ağrı ları nı önlemede de etkilidir. Migren meydana gelirse, günlük olarak ateş düşürücü alı ndı ğı nda genellikle daha az şiddetlidir. Bu bitki birkaç şekilde çalı şı r. Vücutta ağrı kesici kimyasalları n salı nı mı nı sı nı rlar. Organlara zayı f kan akı şı ağrı ya neden olur.
Feverfew, kan damarları nı n daralması nı önleyerek kan akı şı nı iyileştirir, ağrı hissini azaltı r. Beyne ağrı sinyali veren nörotransmiter serotoninin salı nması engellenir ve ağrı da azalı r.

Feverfew'deki tüm bunlardan sorumlu olan aktif bileşik parthenolide'dir. Klinik araştı rmalar, günde 250 mg partenolidin migrenin sı klı ğı nı ve şiddetini etkili bir şekilde azaltmak için önerilen minimum doz olduğunu göstermiştir. Feverfew günlük olarak alı nmalı dı r ve etkileri 4 ila 6 hafta sonra hissedilmeye başlar.

Feverfefe almanı n en iyi yolu, kapsül takviyeleri veya taze yapraktı r. Taze yapraklar çiğ olarak yenebilir ancak bu yöntem bazı kişilerde ağı z yaraları na neden olabilir.

Mine çiçeği

Machine Translated by Google

Mine çiçeğinin kökleri, çiçekleri veya yaprakları baş ağrı sı , soğuk algı nlı ğı , tı kanı klı k ateşi ve boğaz ağrı sı için iyi doğal ilaçlardı r. Bu bitki, sinir sistemini yatı ştı ran, gevşemeyi ve sakinliği destekleyen bileşikler içerir.

soğuk algı nlı ğı

Herkes üşütür. Bazı ları diğerlerinden daha sı k. Soğuk algı nlı ğı ilaçları yalnı zca semptomları hedefler ve gelecekteki soğuk algı nlı ğı nı gerçekten iyileştirmez veya önlemez. Otlar, soğuk algı nlı ğı na yakalanma sı klı ğı nı ve duyarlı lı ğı nı önlemede ve azaltmada yardı mcı olur. Soğuk algı nlı ğı hali hazı rda mevcut olduğunda, bazı bitkisel müstahzarlar almak hastalı k günlerinin şiddetini ve süresini azaltı r.

Okaliptüs

Okaliptüsün yaprakları ve esansiyel yağı , soğuk algı nlı ğı , artrit, tı kanı klı k, boğaz ağrı sı ve kesikler ve yaralar için rahatlamayı içeren çeşitli kullanı mlara sahiptir. Uçucu yağ, aşağı daki bileşiklerin %70'ini içerir: pinenler, sineol, cuminaldehit, seskiterpen alkoller ve aromadendren. Bu bileşiklerin tümü, rahatlama ve bir düzeyde antiviral ve antibakteriyel özellikler, sakinleştirici ve analjezik etkiler sağlamak için birlikte çalı şı r.

Tı kanı klı ğı azaltmak için buhar uygulamaları

Orta boy bir kapta lavanta, nane veya okaliptüs (yapraklar veya esansiyel yağ) ve 2 bardak buharı tüten sı cak suyu karı ştı rı n. Yaprak kullanı yorsanı z, bir avuç koyun. Yağ kullanı yorsanı z, 8 damla kullanı n. Kuru bir havlu al. Yüzün başı nı ve yan tarafı nı örtün. Kasenin üzerine eğilin.
Buharı yavaşça soluyun. Zaman zaman, mukusu gevşettikçe çı karmak için burnu hafifçe üfleyin. Yaklaşı k 5 dakika veya artı k buhar kalmayana kadar bunu yapmaya devam edin.

Zencefil

Zencefil çayı soğuk algı nlı ğı ve gribin giderilmesinde oldukça etkilidir. Bu bitki, antiviral özelliklere sahip en az bir düzine bileşiğe sahiptir. Taze veya öğütülmüş zencefil kullanı labilir. Bir bardak kaynar suya bir çay kaşı ğı taze zencefil veya ½ çay kaşı ğı zencefil tozu eklenir.
Soğuk algı nlı ğı ve grip semptomları nı hafifletmek için 10 dakika demleyin ve çay olarak için.

Nane

Bu, soğuk algı nlı ğı ve grip için doğal tedavi olarak kullanı lan başlı ca bitkilerden biridir. Aynı anda birkaç semptomu hafifletir. İlişkili baş ağrı ları nı , burun ve göğüs tı kanı klı ğı nı , ateşi, bulantı ları ve kas ağrı ları nı giderir. Yağ göğüs ve boğaza masaj yapmak için kullanı labilir. Masaj, aromatik yağları n rahatlama için kaslara nüfuz etmesini ve tı kanı klı ğı gidermek için salı nan aromayı sağlar. Nane çayı , ateşi ve diğer ilişkili semptomları hafifletmek için kullanı labilir. Büyük miktarlarda mide rahatsı zlı ğı gibi olumsuz yan etkilere neden olabileceğinden, çaylarda nane yağı nı idareli kullanı n.

Anason tohumu

Anason tohumları ndaki fitokimyasallar, soğuk algı nlı ğı ve gripte burun ve göğüs tı kanı klı ğı nı gidermeye yardı mcı olur. Tı bbi faydalardan sorumlu fitokimyasallar alpapinen ve kreozoldür. Bunlar ayrı ca öksürüğün giderilmesine yardı mcı olur. Mukus zarları nda balgam söktürücü ve antiseptik olarak işlev görürler. Akciğerleri ve sinüsleri temizlerken mikroorganizmaları öldürürler.

Machine Translated by Google

Karabiber

Yemek pişirmek ve geleneksel tı pta kullanı lan en eski baharatlardan biri. Dioscorides ve Galen Bitkilerinde görüldüğü gibi Yunan tı bbı nda kaydedilmiştir.
Karabiberdeki bileşikler, öksürüklerde mukusun dı şarı atı lması na, akciğerlerdeki ve burun yolları ndaki tı kanı klı ğı n giderilmesine yardı mcı olur. Bitkisel sağlı k yararları ndan sorumlu bileşikleri aktive etmek için diğer bitki çayları na eklenebilir.

Boğaz ağrı sı

Limonlu Boğaz Yatı ştı rı cı

Limon her zaman boğaz ağrı sı nı yatı ştı rmak için kullanı lmı ştı r. Bu bitkiyi kullanmanı n kullanı şlı bir yolu boğaz spreyi yapmaktı r. Bu karı şı m buzdolabı nda saklanı rsa 2 haftaya kadar dayanabilir.

15 damla limon yağı ve 5 damla nane yağı nı ¼ bardak suda karı ştı rı n. Bir sis veya küçük sprey şişesine koyun. Boğazı nı z ağrı dı ğı nda ağzı nı zı açı n ve karı şı mı boğazı nı za püskürtün. Gerektiğinde tekrarlayı n.

Adaçayı (veya Hyssop) Gargarası

Adaçayı aynı zamanda sakinleştirici bir bitki olması nı n yanı sı ra iltihap önleyici bitkisel bir ilaçtı r. Boğaz ağrı sı iltihabı nı azaltabileceği için genellikle gargaralara eklenir. Çördük de aynı niteliklere sahiptir.

1 bardak distile su kaynatı n. Bir kaseye 1 yemek kaşı ğı taze adaçayı yaprağı (veya çördük) veya 1 çay kaşı ğı kuru yaprak koyun. Kaynar suyu dökün ve yaprakları yaklaşı k 20 dakika bekletin. Gerilmek. Çaya yarı m çay kaşı ğı tuz ekleyin. Karı şı mı kullanmadı ğı nı z zamanlarda buzdolabı nda saklayı n. Boğaz ağrı sı ndan kurtulmaya ihtiyaç duyduğunuzda, gargara yapmaya yetecek kadar bir ağı z dolusu alı n.

Krizantem

Kasım patı çayı , boğaz ağrı sı ve ateş için önleme ve doğal çare olarak çok popülerdir. Geleneksel Çin tı bbı na göre vücuttaki ı sı yı ortadan kaldı ran serinletici bir bitki olarak kabul edilir.

Ağrı

şakayı k kökü

Şakayı k bitkisinin kökü geleneksel Çin tı bbı nda daha değerlidir. Karı n ağrı sı , boğaz ve yaralanmaları n yanı sı ra gece terlemeleri ve anormal adetleri hafifletmede güçlü özelliklere sahiptir.

Kaynatmalar, diğer geleneksel Çin tı bbı formülasyonları yla birlikte daha yaygı n olarak kullanı lı r. Bunu yapmak için, yaklaşı k 1 litre kaynamı ş suya 1 ons kuru kök ekleyin.

acı biber

Machine Translated by Google

Acı biber, ağrı yı hafifletmeye yardı mcı olan kan dolaşı mı nı iyileştirir. Özellikle bel ağrı sı ve artrite bağlı ağrı ları gidermek için kullanı lı r. Ayrı ca sinir ağrı sı nı n iletilmesinden sorumlu olan P maddesini de azaltı r. Ayrı ca analjezik etkilerinden sorumlu olan iyi miktarda salisilik asit (doğal aspirin bileşikleri) içerir.

Biberiye yağı

Biberiye bitkisinin yağı ve esansiyel yağı , siyatik, nevralji ve artrit ile ilişkili ağrı nı n giderilmesine yardı mcı olur. Ağrı nı n iyileşmesini ve rahatlaması nı sağlamak için iyi kan akı şı nı teşvik eder.

Keklik üzümü

Keklik üzümü güçlü bir analjeziktir. Salisilik asidin bir eşleniği olan gaultherin açı sı ndan zengindir. Bu bileşik özellikle keklik üzümü Glautheria procumbens'te yüksektir .

boswellia

Bitkinin sakı z reçinesi analjezik ve antiinflamatuar özellikler içerir. Boswellia'daki asitler, eklem ağrı sı ve iltihaplanma gibi artrit ile ilişkili semptomları hafifletir.
Asitler, ağrı ve iltihabı tetikleyen hormonları etkisiz hale getirir.

Karanfil yağı

Her evin ilk yardı m çantası nda olması gereken bir diğer iyi ağrı kesici de karanfil yağı dı r. Diş ağrı ları , diş eti hastalı kları ve hatta ağı z kokusu için analjezik ve antiseptik tedavi olarak en iyisidir. Bu yağ, artrit ve kas ağrı sı ile ilgili ağrı yı hafifletmeye yardı mcı olabilecek çeşitli masaj yağları na da eklenebilir. Karanfil yağı nı seyreltin ve masaj yağları na ekleyin veya kulak ve diş ağrı sı için lapa veya kompres olarak kullanı n. Bir parça pamuğa damlatı lan ve ağrı lı dişin üzerine konulan damlalar da etkilidir.

Machine Translated by Google

Bölüm 6 - Kullanı m Yönergeleri ve Hatı rlatı cı lar Doğal Tedaviler

Otlar, organik, kirlenmemiş kaynaklardan iyi hazı rlanı r ve güvenli dozlarda alı nı rsa genellikle güvenlidir. Vücutta zaten mevcut olan herhangi bir kronik hastalı ğa iyi gelmeyebileceklerinden, onları dikkatli kullandı ğı nı zdan emin olun. Ayrı ca alı nan diğer ilaçlarla da olumsuz reaksiyon gösterebilirler.

Avantajlardan yararlanmak ve güvende kalmak için şu hatı rlatı cı ları izleyin:

Kontrendikasyonlar

Otlar genellikle güvenlidir. Bununla birlikte, bazen aktif bileşikler, doğal hormonal ve enzimatik etkiden veya ilaçlar gibi alı nan diğer şeylerden vücutla olumsuz reaksiyona girebilir. Özellikle vücut belirli sağlı k koşulları ndan muzdaripse, bitkileri almadan önce bir doktora danı şmak her zaman en iyisidir. Kanama problemlerini kötüleştirebilen ginkgo gibi bazı şifalı bitkiler bu durumları daha da kötüleştirebilir.

Yan etkilere dikkat edin

Genel olarak güvenli olsalar da, bazı şifalı bitkiler biraz rahatsı zlı ğa neden olabilir. Yan etkiler çok fazla dozdan, yanlı ş hazı rlı ktan, mevcut sağlı k durumundan veya yiyecek, içecek, ilaç veya diğer şifalı bitkilerle etkileşimden kaynaklanabilir. Kullanı m güvenliği için bir doktora danı şı n.

Kirlenme olup olmadı ğı nı kontrol edin

Asya ülkelerinden yapı lan takviyelerin kadmiyum, kurşun ve cı va gibi yüksek düzeyde ağı r metal kirletici maddeler içerdiği bulunmuştur. Bitkilerin takviyelerinin ve hatta taze veya kurutulmuş formları nı n saygı n kaynaklardan ve üreticilerden olup olmadı ğı nı kontrol edin.

Hazı rlı k

Bitkilerdeki bileşikler, hazı rlanı ş şekli ne olursa olsun aynı kalı rken, bazı bileşikler hazı rlanma sürecinde aktifleşir veya pasifleşir. Otlar, kapsüller ve haplar halinde çaylar, kaynatma maddeleri, tentürler, yağlar, şuruplar veya kuru özler haline getirilebilir.

Çaylar, suya batı rı lmı ş veya kaynatı lmı ş kurutulmuş veya taze bitki parçaları ndan yapı lı r. Sı vı lar süzülmeli ve sı cak veya ı lı kken içilmelidir. Bazen tadı iyileştirmek için limon suyu veya bal eklenebilir. Bununla birlikte, uzmanlara danı şı n çünkü çaya yapı lacak herhangi bir ekleme bazı istenmeyen yan etkilere neden olabilir veya bitkinin etkinliğini azaltabilir.

Şuruplar, bitki özlerinin konsantre edilmesiyle yapı lı r ve tatlı sı vı lara veya bal gibi müstahzarlara eklenir. Bu bitkisel preparat genellikle öksürük ve boğaz ağrı sı nı hafifletmek için kullanı lı r.

Machine Translated by Google

Yağlar bitkinin yaprak, kök ve çiçek gibi kı sı mları ndan elde edilir. Bu müstahzar daha iyi masaj yağları olarak kullanı lı r veya kremlere ve merhemlere eklenir. Yağları n yutulması genellikle güvenli değildir. Bazı istisnalar, nane yağları nı içerir, ancak yalnı zca küçük miktarlarda yutulmalı dı r.

Sı vı özler ve tentürler, bir bitkinin aktif bileşenlerinin alkol, su veya gliserol gibi sı vı larda çözülmesiyle hazı rlanı r. Tentürlerin konsantrasyonları genellikle 1:5 veya 1:10'dur. Yani aktif bitkisel içeriğin her bir kı smı için, ağı rlı kça 5 veya 10 kı sı m eritici sı vı ile karı ştı rı lı r. Örneğin, her bir bitki onsu 5 veya 10 ons sı vı içinde çözülür. Sı vı özler, tentürlerden daha konsantre müstahzarlardı r. Çoğunlukla 1:1 oranı ndadı rlar.

Kuru ekstraktlar en konsantre formdur. Genellikle 2:1 ila 8:1 oranı ndadı rlar. Bu müstahzar genellikle pastil, kapsül veya tablet olarak gelir.

etiketleme

Takviyeler, etiketleme söz konusu olduğunda herhangi bir kurum veya kuruluşun düzenlemesi altı nda değildir. Aktif madde miktarı her markadan farklı olabilir.
Etiketler doğruyu söylemiyor olabilir. Bazı bitkiler, tüm üreticilerin izlemesi gereken standartlaştı rı lmı ş bir doza sahip olabilir. Bununla birlikte, emin olmak ve güvenli tarafta olmak için, dozaj ve konsantrasyon ayrı ntı ları nı araştı rı n veya üreticiden isteyin.

Machine Translated by Google

Çözüm

Bu kitabı indirdiğiniz için teşekkür ederiz.

Bu kitap, bitkisel takviyeleri almada yardımcı bir rehberdir. Hangi bitkilerin en iyi olduğu konusunda bir doktora danışmak yine de en iyisidir. Özellikle kanser hastaları, hangi bitkileri aldıkları nı veya almak istediklerini doktorları na söylemelidir. Bazı şifalı bitkiler antikanser özelliklere sahiptir, ancak tedavi sırasında kullanıldığında kemoterapi ve radyasyon tedavisini bozabilir. Bazı şifalı bitkiler de çocuklar, hamile ve emziren kadınlar tarafından kullanılmamalıdır. Kullanım güvenliği genellikle yetişkin çalışmaları na ve fetüs, yenidoğan ve çocuklar üzerindeki etkilere dayanmaktadır.

Machine Translated by Google

Bir sonraki adı m, ihtiyaçları nı za uygun doğru bitkileri aramaya başlamaktı r. Doğa, sağlı klı kalmak, hastalı klardan korunmak ve herhangi bir hastalı ktan kurtulmak için vücudumuzun ihtiyaç duyduğu her şeye sahiptir.

Machine Translated by Google

Diğer Kitapları ma Bağlantı lar

Ketojenik Diyet - Düşük Karbonhidrat Kullanarak ŞİMDİ Kilo Verin
Optimal Kilo Kaybı İçin Ketojenik Diyet: Optimal Kilo
Kayı p

Bağlantı : http://amzn.to/QNnxnD

Ketojenik Diyet Planı - Kaybetmek İçin Optimal 6 Haftalı k Diyet Planı
ŞİMDİ Düşük Karbonhidratlı Ketojenik Diyet Kullanarak Ağı rlı k:

Bağlantı : http://amzn.to/1mZHMK

Ketojenik Diyet ve Düşük Karbonhidrat Diyet Kutusu Seti: 2'si 1 Arada
Hı zlı Kilo Vermek İçin Ketojenik Diyet ve Düşük Karbonhidrat Diyeti

Bağlantı : http://amzn.to/1jEf4iE

Kan Şekeri Çözümü - Kilo Vermek İçin 6 Haftalı k Diyet Planı ,
Yağ Yakı n ve Hastalı kları Önlemek İçin Sağlı klı Kalı n

Bağlantı : http://amzn.to/1glvXxZ

Düşük Karbonhidrat Diyeti: Hı zlı Kilo Vermek İçin Hı zlı Kilo Verme Rehberi
Düşük Karbonhidrat Diyeti ile

Machine Translated by Google

Bağlantı : http://amzn.to/1h2VndZ

DASH Diyeti - Yeni Başlayanlar İçin 6 Haftalık Diyet Planı

Bağlantı : http://amzn.to/ReVAVt

EASY Juice Cleanse Diyet Planı - Haftada 5 Pound'a Kadar Kaybetmek İçin 6 Haftalık Bir Juice Cleanse Diyet Planı !

Bağlantı : http://amzn.to/1lDeh3k

Kan Şekeri Çözümü - Kilo Vermek İçin 6 Haftalık Diyet Planı , Yağ Yakın ve Hastalıkları Önlemek İçin Sağlıklı Kalın

Bağlantı : http://amzn.to/1gJHVwc

Bir Kolesterol Çözümü: Kolesterol Düzeylerini Doğal Olarak Düşürür 4 Haftadan Az

Bağlantı : http://amzn.to/1gCtSI1

Obsesif Kompulsif Bozukluk - Kanıtlanmış Tedavi ve obsesif kompulsif bozukluktan sonsuza kadar kurtulmak için tedavi.

Bağlantı : http://amzn.to/1kfWrz6

Machine Translated by Google

Hızlandırılmış Öğrenme Teknikleri: Her Şeyi Hızla Öğrenin,
Hafızanızı Geliştirin ve Her Zaman Daha Zeki Olun!

Bağlantı: http://amzn.to/1nz66FL

ŞİMDİ Güven Kazanın! - Kendine Güven Kazanma Rehberi - Güven, Özsaygı
Oluşturma ve korku ve utangaçlığın sonsuza kadar üstesinden gelme.

Bağlantı: http://amzn.to/1gjP59m

Alkolden Kurtulma – 8 Haftadan Kısa Sürede Alkolizm ve Alkol
Bağımlılığının Üstesinden Nasıl Gelilir?

Bağlantı: http://amzn.to/1lxfC7F

Görme Yeteneği İyileştirme Tedavisi - Görme Yeteneği Nasıl İyileştirilir,
Görme Sorunlarını Önleyin ve Görme Sorunlarını Tedavi Edin
Doğal olarak Çözümlerle

Bağlantı: http://amzn.to/1gPIoAo

Depresyonun Üstesinden Gelmek – Üstesinden Gelmek İçin En İyi Kılavuz
Sonsuza Kadar Depresyon

Bağlantı: http://amzn.to/1i42CWq